

黄帝内经与智慧养生

主讲：孙月儿

【课程大纲】

健康与长寿是人类永恒的主题；

健康是人类的最大的财富；

健康是最大的本钱；

特别是随着人类社会的日益繁荣与进步，精神活动的丰富多彩，物质生活的极大提高，人们对健康的渴望越来越迫切，因此也越来越重视

学习并遵循养生之道。

一、我们生存的环境发生了变化

时事异也、健康地活着不容易

医疗风险、药物不良反应每年致死 20 万人

健康靠自己、做三好学生——睡好，吃好，玩好

二、现代人得病的原因

1、情志不遂

2、暴饮暴食

3、缺乏运动----

(运动不当容易导致疾病)

美国联邦 CDC 指出：64% 的美国人体重严重超标，肥胖对健康的危害不久将超过烟草，成为首位死因。

三、学习古人的健康理念

阴阳平衡的人最健康——《黄帝内经》

阴阳四时者，万物之始终也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是为得道。

1、春季养生方法

“春捂”衣着：

(1) 宜“下厚上薄”，“下厚”以利于春阳 之气升发；“上薄”以防阳气升发太过。

(2) 体质虚弱的人要特别注意背部保暖。

春季养生方法—食

(1) 养肝为先

(2) 增甘少酸

(3) 多吃蔬菜

春季养生方法—住

室内环境中的致癌因素知多少？

(1) 室内一般污染：

(2) 室内放射性污染

春季养生方法—行

春练六不宜

一不宜早、二不宜空、三不宜露、四不宜激、五不宜急、六不宜单

春季艾灸养生

保护我们的后天之本——脾胃

治疗胃下垂的特效艾灸法——三穴齐攻

2、夏天怎么养长 —— 《黄帝内经》

夏季养生 - 衣

夏季养生 - 食

夏天不宜进补，是因为补药都有滋黏之性，都比较难以消化，夏天体内阳气外泄，内部形成一个寒湿格局，唯有到了冬天阳气内敛的时候才可以以阳气化掉补品。

夏季养生 - 住

夏季气温比较高，一般会开空调，但是如果室内人员太多的话，因为是比较紧闭的空间，人们呼出的空气会变得更加的浑浊，而不利于人的身体健康。所以，夏季的时候即使是在室内最好也不要到人太多的地方去。

夏季养生 - 行

长期以车代步，缺乏锻炼是不健康的生活方式

3、秋天怎么养收 —— 《黄帝内经》

秋季的特点：阳气始收,阴气渐长

秋季养生 - 衣

秋季养生 - 食

- 以“滋阴润肺”为基本准则，常见食物有：银耳、甘蔗、芝麻、梨、菠菜、豆浆、蜂蜜、糯米、莲藕、菱角、芋头、荸荠、白萝卜等。
- 及时补水，防止秋燥

秋季养生 - 住

- 保持室内一定湿度，并适当补充体内的水分。

➤ 秋高气爽，是户外活动锻炼和旅行的大好时光。

秋季养生 - 行

加强运动调养 多“空气浴”

艾灸与敲打养生 - 有效防治高血压

4、冬季养生养什么？

祖国的传统文化对季节转换的描述为“春生、夏长、秋收、冬藏”，春天万物推陈出新，欣欣向荣；夏天繁荣秀丽，万物华实；秋天硕果累累，万物成熟；冬天水冻天冰，万物闭藏。

中医认为，人体能量和热量的总来源在于肾，就是人们常说的“火力”。“火力”旺，反映肾脏机能强，生命力也强；反之，生命力弱。冬季时节，肾脏机能正常，则可调节机体适应严冬的变化，否则，将会使新陈代谢失调而发病。

冬季养生 - 衣

戴口罩时间不宜过长：

冬季御寒的重点是双脚，脚是全身气血运行的重要部位，而且离地面最近，最易受寒，俗话说“暖人先暖脚”。

冬季养生 - 食

饮食原则：减咸增苦、饮食宜温

冬季养生 - 行

在寒冷的冬季里，不应当扰动阳气，因此，要早睡晚起，日出而作，以保证充足的睡眠时间，以利阳气潜藏，阴精积蓄。

冬季的精神调养

为了保证冬令阳气伏藏的正常生理不受干扰,首先要求精神安静。为此,《黄帝内经》“冬三月,此为闭藏……使志若伏若匿。若有私意,若已有得”之说。意思是欲求精神安静,必须控制情志活动。则“无扰乎阳”,养精蓄锐,有利于来春的阳气萌生。

【课程时间】 半天